

HELMUT-WHITEY
KRTZINGER



GELD-
THERAPIE

Heilung deiner
finanziellen Probleme

PHÖNIX

Helmut-Whitey Kritzinger

Geld- Therapie

**Heilung deiner
Finanziellen Probleme**

12 Wege zu Finanzieller Gesundheit

Phönix

Der Phönix-Verlag und der Autor behalten sich eine Nutzung des Werkes für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch die fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art, sowie der mikromechanischen Verfilmung nur mit schriftlicher Genehmigung durch den Verlag. Diverse Bezeichnungen in diesem Buch (Titel, Autorennamen u. A.) sind als Markennamen international geschützt wie z. B. Life-Scouting®, Coaching war gestern®, Kritzinger®, Geld-Therapie®, Geld-Therapie® u. a. m.)

ISBN	978-3-945702-45-1	Print
ISBN	978-3-945702-46-8	Epub

Inhalt

Einführung	13
Nicht käuflich.....	15
Geld und Beziehungen.....	19
Arbeit, Sinn und Selbstwert.....	20
Rituale und Körperarbeit: Geldstress praktisch heilen.....	22
Vom Haben zum Sein: Psychologie des Reichtums.....	23
1 Die geheime Psychologie des Geldes – Wege zu innerem und äußerem Reichtum	25
Die Szene, die alles entlarvt.....	25
Die drei Gesichter des Geldes.....	27
Kognitive Verzerrungen im Geldumgang.....	31
2 Geldangst überwinden – frei und sicher mit Geld umgehen	35
Bindung formt den Geldkompass.....	36
Geldangst: Wenn Zahlen zur Bedrohung werden.....	46
Die Psychologie der Geldprägung – Warum Emotionen am Steuer sitzen.....	48
Auswege: Drei psychologisch fundierte Strategien.....	50
3 Wohlstand mit Sinn – Finanzielle Freiheit als Weg zu erfüllten Träumen	59
Globale Relevanz: Geld als Tabu und Projektionsfläche.....	60
Geldtraumata erkennen – Wege zur emotionalen Heilung.....	67
Das Paradox der Schuld: Warum wir zahlen, obwohl wir nichts schulden.....	69
4 Die Macht der Glaubenssätze – Warum dein Denken über Geld deinen Wohlstand bestimmt	75
Vom Mangel zur Fülle - Die Parabel vom Fischer.....	75
Die Kunst der Genügsamkeit – Philosophie und Praxis des „Es ist genug“.....	78
Ausblick: Fülle in der Balance – Resilienz durch Genug.....	82
5 Psychologische Geldtherapie – Geld & Beziehungen	85
Schlüssel: Paare müssen nicht nur über Zahlen, sondern über Gefühle sprechen!.....	87
Selbsttest: Dein Geldtyp in der Beziehung.....	89
Fazit: Liebe, Geld und Hirnforschung – ein systemischer Blick.....	99
6 Geldbewusstsein stärken – Klarheit, Verantwortung und Selbstwert	103
Arbeit zwischen Sinn, Status und Selbstwert.....	103
Das Brain-View-Modell in der Arbeitswelt.....	106
Brain-View in der Praxis: Fallstudie Tom revisited.....	110
Fazit: Erfolg neu denken – zwischen Gehirn, Geld und Würde.....	112
7 Ethische Ökonomie: Warum der Kapitalismus Menschlichkeit braucht	115
Kapital mit Seele – Menschlichkeit als neue Währung der Wirtschaft ist.....	115
Geschichte von Geld und Moral – Von Aristoteles bis ESG.....	116
Brain-View und moralische Entscheidungen – Neurowissenschaft trifft	
Nachwort: Hoffnung, Verantwortung und Mut.....	131

Leitfragen für Reflexion und Gesprächsrunden.....	132
Schluss: Vom Profit zum Sinn	134
8 Praktische Geldtherapie- mit Geldritualen zu Finanzieller Gesundheit.....	135
Finanzielle Gesundheit braucht Rituale – nicht nur Wissen.....	135
Vom Wissen zum Handeln: Carmens Wendepunkt.....	141
Beispiele hilfreicher Geldrituale.....	142
Individualität und Kreativität.....	142
Geldrituale als Anthropotechnik.....	143
Ein Muster-Wochenplan.....	145
9 Geldblockaden auflösen: Vom Geldstress zur finanziellen Resilienz.....	149
Fallbeispiel – Jonas und das „schmutzige Erbe“	152
Focusing – Die Sprache des Körpers hören.....	153
EFT – Emotional Freedom Technique: Klopfen gegen Geldang-st.....	155
Donut-Ökonomie und Commons-Modelle.....	165
Geld im Dienst des Lebens – Perspektiven für eine neue Ökonomie.....	167
10 Psychologie des Reichtums – Wie wir Blockaden lösen und Fülle schaffen	169
Einführung – Vom Haben zum Sein.....	169
Dimensionen des inneren Reichtums.....	172
11 Die Wissenschaft des Wohlstands – Wie unser Denken Reichtum formt...	183
Dein Mindset für ein reiches, zufriedenes Leben.....	183
Werkzeuge für den Alltag.....	195
Ihr Weg zu Reichtum, Fülle und innerer Freiheit.....	197
Das Geldtherapie-Manifest.....	199
12 Das Geldmanifest der Geldtherapie.....	201
Vaterthema, Autorität, Selbstwert, Kommunikation und Erfolg im Kontext der Geldtherapie.....	201
Psychologische Perspektive: Vater, Selbstwert und Money- Scripts.....	202
Geld als Kommunikation – Probleme als Kommunikationsdefizite.....	203
Selbstwert, Eigenwert und Urvertrauen.....	204
Manifestationsfähigkeit und Vaterproblematik.....	205
Sinn-Ökonomie: Erfolg neu gedacht.....	205
Kommunikation als Heilungsweg.....	206
Gesellschaftliche Dimension: Vater Staat, Markt und Macht.....	207
Von Schuld und Schulden zu Verantwortung.....	207
Ein neues Narrativ des Erfolgs.....	208
Geld als Resonanzraum.....	208
Maslows Bedürfnispyramide gehört ins Museum!.....	236
Ausbildung zum/zur Geldtherapeut*in: Ein neuer Beruf mit Zukunft...	241
Literatur und Ressourcen.....	247

Seminarhinweise

Einführung

Geld als Spiegel der Seele

Ist Geld gut oder schlecht? Geld ist nie nur Geld: Es spiegelt unsere Geschichte, Wünsche und Ängste. Die Geld-Therapie schließt mit der klaren Botschaft: Du kannst deine finanzielle Geschichte verändern. Aus alten Mustern entsteht Raum für Wachstum, Selbstvertrauen und kreative Lebensgestaltung. Geld ist kein absoluter Wert: 10.- € bedeuten für eine Äthiopische Familie viel mehr als für die meisten Europäer. Schritt für Schritt entkräften wir limitierende Glaubenssätze über Geld und stärken damit unsere finanzielle Resilienz. *Finanzielle Resilienz bedeutet die innere Fähigkeit, sich von wirtschaftlichen Herausforderungen zu erholen und die Lebensqualität zu erhalten.* Wir üben, belastende Emotionen bewusst zu spüren und zu benennen, anstatt vor ihnen wegzulaufen. Am Ende dieses Prozesses verspüren die Leser:innen nicht nur äußeren Wohlstand, sondern einen tiefen inneren Reichtum.

Diese Einleitung zeigt, wie das Buch in insgesamt zwölf Kapiteln systematisch alle Aspekte abhandelt: von den persönlichen Ängsten und den familiären Prägungen über neue Denk- und Glaubenssätze hin zu gesunden Beziehungen, sinnerfüllter Arbeit und gesellschaftlichem Wandel. Dabei behalten wir stets das „Warum“ im Blick: zur Heilung unserer Geldbeziehung, zur Selbstermächtigung und zu einem Leben in Fülle. Jeder Abschnitt enthält eingestreute Fallbeispiele (wie die Geschichten von Mara, Jonas, Lara, Frederik oder Clara) und Übungen, die das Gelesene erlebbar machen.

„Geld-Therapie – Heilung Deiner finanziellen Probleme“ ist daher nicht nur Fachlektüre, sondern ein persönlicher Begleiter. Er bie-

tet wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse (z.B. aus Kognitions- und Verhaltensforschung) verpackt in eine berührende Erzählweise. Die Dramaturgie der Einleitung spiegelt den Weg des Buchs: vom Problem zu konkreten Lösungen, von Dunkelheit zu Hoffnung. Geld-Therapie zeigt den Leser:innen reale Veränderung und zeigt zugleich das breite Potenzial zum Thema Geldpsychologie und Wohlstand. In einer Zeit, in der viele Menschen Geldängste und -blockaden spüren, erscheint dieses Buch genau zur richtigen Zeit – als Schlüssel zu echter finanzieller Freiheit, innerer Klarheit und emotionaler Gesundheit.

Geld ist nie nur Geld: Es spiegelt unsere Geschichte, Wünsche und Ängste. Viele Menschen kennen das quälende Gefühl, dass Geld ihnen nicht Sicherheit, sondern Stress bringt. Mara sitzt jeden Monatsende nervös vor ihrer Banking-App, obwohl das Depot wächst, Jonas ignoriert dringende Rechnungen und zahlt in der Panik zu spät, und Lara empfand nach dem Firmenverkauf trotz hoher Gewinne nur Leere. Was stimmt hier nicht? Unsere Beziehung zum Geld folgt unbewussten Mustern: *„Geld ist verdichtete Biografie, verdrahtete Erwartung und konditionierte Emotion.“* Tatsächlich zeigen neurowissenschaftliche Erkenntnisse, dass uns im Umgang mit Geld instinktive Mechanismen leiten – unser „Reptilienhirn“ fürchtet Verluste und knüpft damit unmittelbare Angst an Kursverluste, während unser limbisches System Belohnung und Zugehörigkeit sucht. Kaum etwas wiegt im Gehirn so schwer wie ein Verlust: **Verluste** fühlen sich fast dreimal (ca. 2,5-mal) schlimmer an als gleich hohe Gewinne! Kahneman und Tversky haben gezeigt, dass wir nicht der rationalen „homo oeconomicus“ sind, sondern von psychologischen Verzerrungen geprägt werden. Wir sind Geneigte, uns von Glaubenssätzen steuern zu lassen, zum Beispiel „Geld macht sicher“ oder „Reichtum gehört anderen“. Solche Annahmen liegen unseren automatischen Gedanken zugrunde: „Ich verliere alles“, wenn

Kurse sinken, oder „Ich habe es nicht verdient“, wenn andere sparen. Diese inneren Glaubenssätze und Geldblockaden lähmen uns oft und versperren den Weg zur finanziellen Freiheit und inneren Fülle.

Doch es gibt einen Ausweg: **Psychologische Geldtherapie** (auch Finanztherapie) setzt genau an diesen Verhaltensmustern an. Dieser ganzheitliche Ansatz verbindet therapeutische Methoden (z.B. kognitive Verhaltenstherapie, Traumaarbeit, Embodiment) mit ökonomischem Wissen und Achtsamkeit. Er hilft, die verborgenen Ängste, Scham- und Schuldgefühle im Umgang mit Geld zu entdecken und aufzulösen. Finanztherapie zielt darauf ab, emotionale und psychologische Hindernisse im Umgang mit Geld zu erkennen und zu überwinden. Statt bloß Zahlen zu jonglieren, geht es um Heilung: Was wäre, wenn Sie Ihre Beziehung zum Geld neu schreiben könnten? Wer diese tiefen Dynamiken versteht, kann finanzielle Freiheit erleben und echte innere Fülle finden. Es geht um Selbstermächtigung und ein Leben, in dem Geld nicht mehr zum Stressfaktor wird, sondern ein Werkzeug, das den eigenen Werten und Zielen dient.

Nicht käuflich

Identität ist nicht käuflich – sie wächst mit Erfahrungen, nicht mit Besitz.

Bewusstsein ist nicht käuflich – es entsteht durch Erkenntnis, nicht durch Konsum.

Wurzeln sind nicht käuflich – sie verbinden uns mit Herkunft und Geschichte, nicht mit Preisen.

Stellen Sie sich beim Lesen folgende Fragen: Was macht Sie wirklich aus? Ihre Identität, Ihr Bewusstsein, Ihre Wurzeln?

Zu welchen Ergebnissen kommen Sie, wenn Ihr Ergebnis jetzt aufschreiben?

Die verborgene Macht des Geldes

Geld wirkt wie eine unsichtbare Kraft. Es bindet unser Urvertrauen, liefert vermeintliche Sicherheit, löst aber oft genau das Gegenteil aus: Angst. Zahlreiche Experimente belegen, dass der menschliche Geist beim Thema Geld zu irrationalen Entscheidungen neigt. In der Verhaltensökonomie heißt es: *Verhaltensökonomie kombiniert Wirtschaft mit Psychologie und zeigt, dass wir uns oft irrational verhalten* – als Individuen und als Gruppe. Anleger verkaufen Gewinnpositionen zu früh, und halten an Verlusten verzweifelt fest – ein klassischer **Verlustaversionseffekt**. Dieses Muster begegnet uns auch im Alltag: Wir messen Geldeinnahmen und Ausgaben an unbegründeten Referenzpunkten und fürchten Verlust mehr als wir Genuss empfinden. So entsteht ein emotionaler Teufelskreis, in dem ständige Kontostandsprüfungen und „nur noch ein wenig sparen“-Rituale Trost spenden sollen, aber die innere Unruhe nicht verschwindet.

Trotz allem können wir lernen, das Gehirn zu überlisten. Wer seine eigenen psychologischen Denkfallen kennt, kann Strategien entwickeln, um sie zu umgehen. Die Geld-Therapie macht uns mit Mechanismen wie Verlustaversion, Herdenverhalten und mentalem Buchhalten vertraut und zeigt, wie wir diese überwinden können. Dabei lernen wir, loszulassen und Vertrauen zu entwickeln – „Vertrauen“ im wörtlichen Sinne, denn Geld ist buchstäblich ein Glaubenskonstrukt: Wie Yuval Noah Harari schreibt, ist *„Geld ist keine materielle Realität – es ist ein psychologisches Konstrukt. Geld ist das universellste und effizienteste System gegenseitigen Vertrauens, das je geschaffen wurde.“*. Dieser Gedanke führt zu einer neuen Perspektive: Geld ist eine **Vereinbarung** zwischen Menschen. Wenn wir diese Vereinbarung bewusst gestalten und durch Vertrauen ersetzen statt durch Angst, öffnet sich der Weg zu einem erfüllten Umgang mit Wohlstand.

Frei von Geldangst: Schuldgefühle und Scham hinter sich lassen

Ein Kernstück der Geld-Therapie ist das Aufspüren der unbewussten Geldbiografie. Wie sind ihre Eltern mit Geld umgegangen? War Sparen Notwendigkeit oder Zwang? Wurde über Geld gesprochen oder geschwiegen? Oft liegen in der Kindheit verwurzelte Glaubensmuster: Gelerntes aus Elternhaus oder Gesellschaft. Vielleicht war Geld im Elternhaus ein Tabu, vielleicht diente es als Währung für Liebe oder als ständige Quelle von Streit. Solche Erfahrungen prägen, ob wir „ein Recht auf Geld“ für uns sehen oder uns geldbewusst gar als „schuldig“ fühlen, etwas anzunehmen oder auszugeben. In manchen Familien prägte ein strenger Sparstrumpf über Generationen hinweg das Verhalten: der Großvater, der Mangel fürchtete, die Mutter, die ihm naheiferte, und das Kind, das Ängste übernahm. Diese vererbten Muster können sich als Scham oder Perfektionszwang beim Geldausgeben äußern.

Häufig nehmen wir finanzielle Selbstsabotage nur an der Oberfläche wahr, ohne den tieferen Sinn zu erkennen. Psychotherapeutische Praxis zeigt: *„Irrationales und destruktives finanzielles Verhalten kann auf vielerlei Art einem psychologischen Zweck dienen.“* So kann ein Mensch Monate lang Rechnungen unbeachtet lassen, um sich – unbewusst – vor der Angst zu schützen, alles zu verlieren. Andere essen sich mit Impulskäufen die ungeliebte Einsamkeit zu, als ob ihnen materielle Güter Zuwendung ersetzen könnten. In Paarbeziehungen kann etwa das heimliche Geldausgeben eines Partners ein Signal für unerfüllte Nähe und Zorn sein. Wenn Paare um Geld streiten, verbirgt sich oft ein Kommunikationsproblem: Die Auseinandersetzung dreht sich scheinbar um Rechnungen, steckt in Wahrheit aber voller Kontroll-, Macht- und Fairnessfragen. Wie eine Therapeutin beobachtet: *„Wenn Menschen in Beziehungen über Geld streiten, sprechen sie oft*

über Kontrolle, Macht, Fairness und Gleichheit.“. Auch finanzielle Schuldgefühle sind häufig ein Thema: Ein Kind, das im Job erfolgreich ist, fühlt sich den karrierelosen Eltern gegenüber oft heimlich schlecht. Diese Gefühle führen dazu, dass echte Anerkennung nach Erfolg blockiert wird.

All diese Mechanismen bleiben unsichtbar, solange wir nur an den Zahlen drehen. Die Geld-Therapie dagegen richtet den Blick auf diese Gefühle: Sie lädt den Raum mit Vertrauen und Mitgefühl, damit Ängste, Wut oder Scham auftauchen dürfen – ohne Urteil. Erst wenn sie bewusst werden, verlieren Glaubenssätze wie „Ich verdiene es nicht“ oder „Geld ist dreckig“ ihre Macht. Am Ende dieses Prozesses steht nicht nur finanzielle Klarheit, sondern echte innere Freiheit: Wer gelernt hat, dass er mehr ist als sein Kontostand, spürt seine echte Fülle abseits der Zahlenwelt.

Geld ist kein absoluter Wert: Von Mangel zu Fülle-Glaubenssätze transformieren

Aus Angst und Verdrängung kann ein Mangel-Mindset entstehen: Wir sind ständig auf Limitierungen fixiert und sehen überall „zu wenig“. In der Geld-Therapie wandeln wir dieses Scarcity-Mindset in ein Abundance-Mindset um. Das bedeutet nicht, auf Schnäppchenjagd zu gehen, sondern unsere Aufmerksamkeit neu auszurichten: Auf das, was uns schon jetzt erfüllt, und auf Möglichkeiten, statt auf Grenzen. Statt dem unendlichen „Mehr haben wollen“ steht die Frage: *„Was ist für mich persönlich genug?“*

Das Kapitel zu Fülle und Überfluss zeigt konkrete Strategien. Kleine Rituale machen klar: Dankbarkeit am Abend führt uns vor Augen, dass wir auch jenseits des Kontostandes reich sind. Wir setzen uns persönliche Benchmarks: Nicht der Vergleich mit an-

deren bestimmt nun unser Glück, sondern eigene Definitionen von Genug-sein. Ganz praktisch kann ein bewusster Konsumverzicht-Tag („Konsumfasten“) zu Erkenntnissen führen: Wir bemerken, dass auch ohne jeden Kauf schon genügend Nahrung, Ruhe und Liebe vorhanden sein können. Schließlich ist das Mindset eine selbsterfüllende Prophezeiung: Wer Mangel erwartet, sieht ihn überall; wer Fülle sucht, erkennt eher Möglichkeiten.

Dabei hilft es, sich der eigenen Lebensziele und Wünsche zu erinnern. Kapitel 3 des Buches ermutigt dazu, große Ziele zu formulieren und Träume mit zu planen. Eine Vision vom Leben mit finanzieller Freiheit zu entwerfen, nährt das Gefühl von innerem Reichtum und gibt Richtung. Schritt für Schritt lösen wir dabei das Gefühl der Unerreichbarkeit: Was wäre, wenn wir unsere Finanzen tatsächlich zum eigenen Wohl gestalten könnten? Diese Hinwendung zum Positiven – das Wissen, wofür wir sparen, und dass es okay ist, uns selbst etwas zu gönnen – ist entscheidend, um den Teufelskreis der Entwertung zu sprengen.

Geld und Beziehungen

Geld ist ein Beziehungsfaktor – innerhalb der Familie, im Partner-team und im weiteren sozialen Umfeld. Deshalb widmet sich ein Kapitel unseren wichtigen Beziehungsnetzwerken. In Partnerschaften geht es darum, einander zu verstehen: Welchen Sinn hat Geld für uns einzeln und als Paar? Typische Klischees zum Beispiel lauten, dass der Mann sich als Versorger fühlt, die Frau Kontrolle sucht. Solche Rollenmuster führen oft zu Streit, solange sie unreflektiert bleiben. Die Geld-Therapie stellt hier die gemeinsame Kommunikation in den Mittelpunkt: Paare erarbeiten, wie sie Budgets teilen, Ausgaben abstimmen und Konflikte lösen können, ohne in Schuldzuweisungen zu verfallen. Auch in der Herkunftsfamilie spielt Geld eine Rolle für Zusammenhalt und Stress. Ein klarer Haushaltsplan – mit festen Teilen für gemein-

same Projekte, Rücklagen und individuelle Freiräume – wirkt wie ein „Mini-Gemeinwohlhaushalt“ in der Familie. So hat jede Generation einen Anteil und fühlt sich gehört. Das beruhigt unser Instinkthirn, das im Chaos nach Sicherheit strebt. Psychologisch gesehen wird das Thema „Geld“ oft von Beschämung begleitet: Wie Adler erkannte, behandeln Menschen finanzielle Themen bis heute ähnlich wie Sexualität – mit Inkonsistenz und Scham (1913). Deswegen fällt es vielen schwer, offen über Kontostände, Schulden oder Wünsche zu sprechen. Die Geld-Therapie ermutigt zu Ehrlichkeit: Sie bricht das Tabu, schafft einen sicheren Raum für Transparenz. In der Reflexion erkennen wir, dass der Streit um Geld häufig weniger mit mangelnden Ressourcen, sondern mehr mit Macht, Fürsorge und Vertrauen zu tun hat.

Gerade Familien mit Kindern eröffnet die Geld-Therapie neue Möglichkeiten: Wir können bewusst positive Werte vererben, statt nur vergangene Ängste weiterzugeben. Ein Gespräch zwischen Enkel und Großeltern über erste eigene Geldentscheidungen, Eltern, die mit Kindern ein Haushaltsbudget aufsetzen – das stärkt das Gefühl von Fairness und Zugehörigkeit. Letztlich zeigt sich, dass gesunde Kommunikation über Geld Beziehungen stärkt und aus einer häufig verborgenen Quelle neue Nähe entsteht.

Arbeit, Sinn und Selbstwert

Auch unsere Berufe und Selbstbilder sind im Geldkontext oft verwoben. Ein Kapitel beleuchtet, wie Sinnsuche, Erfolgskultur und berufliches Selbstwertgefühl sich gegenseitig beeinflussen. Wir leben in Zeiten großer Erwartungen: Arbeiten soll nicht nur Geld bringen, sondern auch Persönlichkeitsgewinn, Sinn und Anerkennung. Das führt rasch in eine Burnout-Falle, weil wir uns dauernd beweisen wollen. An dieser Stelle stärkt die Geld-Therapie unser Geldbewusstsein: Sie zeigt, dass finanzieller Erfolg allein die innere Leere nicht füllt. Vielmehr geht es darum, ein ge-

sundes Selbstwertgefühl zu kultivieren, das unabhängig ist von Sparkonten oder Karrieremeilensteinen.

Neurowissenschaftlich könnte man sagen: Reptilienhirn (Überleben) will Sicherheit durch Geld, das limbische System (Emotionen) sucht Sinn und Bestätigung, der Neokortex (Vernunft) plant langfristig. Nur wenn diese drei Ebenen harmonieren, finden wir echten inneren Frieden. Wir lernen, Erfolge anzuerkennen und gleichzeitig zu verstehen, dass unser Wert *nicht* nur von unserem Bankkonto abhängt. Übungen zur Klarheit stärken die Fähigkeit, gelassen Grenzen zu ziehen – zum Beispiel ein System für Ausgabengenehmigungen oder das Visualisieren der eigenen Werte jenseits von Statussymbolen. So wird Geld nicht zum Selbstzweck, sondern zu einem Teil unseres Selbstausdrucks und unserer Berufung.

Eine neue Ökonomie gestalten

Unsere persönliche Geldtherapie endet nicht am eigenen Gartenzaun. Ein erweitertes Kapitel nimmt uns mit in globale Perspektiven: Ethischer Kapitalismus, Gemeinwohl-Ökonomie und soziale Verantwortung. Wenn wir gelernt haben, Geld als Energie zu verstehen, die wir bewusst lenken können, dann ergibt sich die Frage: Wie wollen wir als Gesellschaft mit Geld umgehen? Im Buch begegnen wir Clara, die entschieden hat, den Wachstumszwang hinter sich zu lassen, und damit eine Vision vom „Kapital mit Seele“ vorlebt. Heute überprüfen Konsument:innen Herkunft und Fairness, Aktionär:innen fragen nach Impact-Ratings, Unternehmen erstellen Gemeinwohl-Bilanzen.

Auch wenn uns das Thema zunächst abstrakt erscheint, wird es als Bestandteil der Geldtherapie erfahrbar: Wir erkennen, dass unser individuelles Finanzverhalten Teil eines größeren Ganzen ist. Wir können uns fragen: Unterstütze ich eine Wirtschaft, die

nachhaltig ist? Eine Regierung, die sozial denkt? Geld als Werkzeug zu sehen, bedeutet, seine Kraft neu einzusetzen – als Katalysator für Kreativität und Gerechtigkeit, statt als reines Vermehrungsziel. Der Blick in die Geschichte zeigt: Geld beruhigt nur, wenn es einer gemeinsamen Geschichte dient. Harari erinnert uns, dass Geld letztlich ein System des gegenseitigen Vertrauens ist. Wenn wir dieses Vertrauen um ethische Prinzipien erweitern, steckt wahre Stärke darin, Mitgefühl zu praktizieren und globale Verantwortung zu übernehmen.

Rituale und Körperarbeit: Geldstress praktisch heilen

Wissen allein verändert nicht. Deshalb enthält das Buch zahlreiche praktische Impulse: Geldrituale, Achtsamkeitsübungen und somatische Techniken. Ein Kapitel führt etwa in ein „Fülle-Ritual“ ein – eine bewusst gefeierte Kleinstmeditation, in der wir uns unserem Leben mit dem Bewusstsein nähern: „Mir reicht es.“ In anderen Übungen kombinieren wir Schreiben und körperliche Wahrnehmung, um Glaubenssätze umzugestalten. Techniken wie Focusing, TRE (Trauma-Releasing-Übungen) oder EFT (Klopf-Akupressur) finden hier Anwendung, um die Energie von Geldängsten direkt im Körper wahrzunehmen und aufzulösen. Die Psychologie lehrt: Vieles, was wir über Geld gelernt haben, sitzt in den Muskeln und Nerven. Wie van der Kolk schreibt, „the body keeps the score“ – unbewältigte Angst speichert sich im Nervensystem. Mit sanfter Körperarbeit und Meditationen können wir diese alten Spannungen „aufräumen“.

Auch Rituale des Gebens und Teilens kommen vor: Indem wir der Welt etwas zurückgeben, erleben wir uns reich an Wirksamkeit und Sinn. Dieses Buch schlägt etwa vor, für eine gute Sache zu spenden oder jemandem Dankbarkeit zu zeigen. Solche Taten verwandeln das diffuse Verlangen nach „mehr“ in das konkrete Gefühl, genug zu haben. Auf diese Weise verschiebt sich unsere

Wahrnehmung: Wir werden zu aktiven Gestalter:innen unserer Geldbeziehung. Körperliche Selbstfürsorge, etwa bewusstes Atmen vor jeder Zahlung oder achtsames Genießen einer Mahlzeit ohne Konsumdruck, stärkt die Verbindung zu unseren echten Bedürfnissen – jenseits von Status und Zwang.

Vom Haben zum Sein: Psychologie des Reichtums

Am Ende der Reise fragen wir uns: Was bedeutet eigentlich **reich** sein? Im letzten inhaltlichen Kapitel begleiten wir Frederik, einen erfolgreichen Unternehmer, der sich trotz finanzieller Unabhängigkeit innerlich leer fühlte. Er sitzt nachts allein im Poollicht seiner Luxusvilla, doch in seinem Inneren fehlt etwas. Sein Beispiel zeigt, dass materieller Überfluss Sinnsuche, Mitgefühl und Selbstwertgefühl erfordern. Die Psychologie des Reichtums stellt uns die Frage: Kannst du Glückliche sein kultivieren, wenn dein Kontostand keine Sorgen mehr kennt?

Die Antwort der Geld-Therapie lautet: Ja, wenn der innere Reichtum dem äußeren folgt. Wir lernen, Fülle als Zustand des Geistes zu verstehen. Darin spielen Dankbarkeit, Großzügigkeit und klare Werte eine Rolle. Wir nehmen wahr, wie großzügiges Geben unser Gehirn positiv stimuliert – wir fühlen uns erwiesenermaßen glücklicher, wenn wir teilen. In der Praxis heißt das, dass finanzielle Ziele immer im Kontext eines sinnerfüllten Lebens stehen. Geld wird zum Treibstoff, den wir in Ausbildungen, Kunst, Partnerschaften oder gesellschaftliches Engagement investieren. Die Geschichte des Buches zeigt, wie Lara in einer Sitzung endlich um ihr „altbekanntes Kapitel“ weinen durfte und erkannte: *„Sie sind mehr als Ihre Erfolge.“* Dieser Moment der bedingungslosen Wertschätzung öffnet den Blick für andere Werte als Geld (etwa Liebe, Freundschaft, Beitrag). Wenn wir diesen Schritt wagen, tritt ein neues, reiches Lebensgefühl ein – ein Leben in innerer Fülle und authentischem Sein.

Quellen: Dieses Konzept wird untermauert von Forschung und Praxis. So belegen Verhaltensökonomie und Neurowissenschaften die beschriebene Dynamik. Finanz- und Psychotherapeuten formulieren ebenso die Bedeutung des psychischen Faktors im Geldumgang. Letztlich ist es aber die Verbindung von Wissenschaft, Therapie und Geschichte, die unsere Erzählung trägt – vom individuellen Erleben bis zum globalen, heilenden Kontext des Geldes.



5 Psychologische Geldtherapie – Geld & Beziehungen – Partnerschaft und Familie im Gleichgewicht

Die Bühne des Geldes: Wenn Liebe und Finanzen kollidieren

Ein regnerischer Abend. Anna und Markus sitzen am Küchentisch, der Stapel unbezahlter Rechnungen zwischen ihnen wie eine unsichtbare Mauer. Auf dem Konto leuchten rote Zahlen, auf der Stimmung dunkle Wolken. „Du musst endlich mit dem Unsinn aufhören!“, faucht Anna und tippt auf die Abbuchung für Markus' neues Smartphone. „Dauernd wirfst du mir vor, Geld zu verschwenden. Dabei reiße ich mir den Arm aus, um uns was zu leisten!“, kontert Markus, die Stimme angespannt, die Hände zu Fäusten geballt. Es geht scheinbar um Technik – in Wahrheit aber um Sicherheit, Anerkennung und Freiheit. Um Bedürfnisse, die tiefer reichen als jede Bilanz. Nach dem Streit bleibt Stille. Beide fragen sich: **Ging es wirklich ums Geld?**

Geldkonflikte sind Bedürfniskonflikte

Studien zeigen: Geld gehört zu den Top 3-Streitthemen in Partnerschaften – und erhöht das Trennungsrisiko um bis zu 70 %. Doch selten geht es um Euro und Cent. **Geld ist ein Symbol**, ein Platzhalter für tiefere emotionale Werte: Sicherheit, Freiheit, Macht, Liebe, Status, Selbstwert.

- Anna: Kindheit in Mangel, geprägt von Sparsamkeit und Verlustangst → Bedürfnis nach Stabilität.
- Markus: aufgewachsen im Wohlstand, gelernt, dass man mit Geld Zuneigung zeigt → Bedürfnis nach Anerkennung und Selbstbestätigung.

Ihre "inneren Geldskripte" prallen aufeinander. Die Konnotationen der Begriffe "Sicherheit" und "Kontrolle" differieren in ihrer Semantik und Wahrnehmung.

Macht, Abhängigkeit und ökonomische Asymmetrien
Geld ist immer auch Macht. Wenn ein Partner deutlich mehr verdient, entstehen oft subtile Machtgefälle:

- Der Besserverdiener fühlt sich berechtigt, Entscheidungen zu dominieren.
- Der Wenigerverdienende rechtfertigt Ausgaben – oder verschuldet sich heimlich, um mitzuhalten.

Auch das Gegenteil kann schaden: absolute Gleichverteilung bei ungleichen Einkommen führt zu Überlastung des finanziell Schwächeren. Studien belegen: **Finanzielle Kontrolle berührt das Autonomieempfinden** tief. Vertrauen leidet, Intimität schwindet.

Das Brain-View-Modell: Drei Gehirne im Geldstreit
Dr. Hans-Georg Häussels **Brain View**-Ansatz hilft, diese Dynamiken zu verstehen:

1. **Reptiliengehirn** – sichert Überleben. Alarmiert bei Existenzangst oder „Revierverlust“.
2. **Limbisches System** – Zentrum für Emotion, Zugehörigkeit, Status. Reagiert auf Anerkennung und Wertschätzung.
3. **Neokortex** – rational, plant, verhandelt. Wird in Stresssituationen von den unteren Ebenen überlagert.

Beispiel Anna und Markus: Rational wüssten beide, dass ein 500-€-Smartphone keine Ehe zerstört. Aber limbische Alarmmuster triggern das Reptiliengehirn: Kampf- oder Fluchtmodus. Die Lö-

sung beginnt mit Pause, Atmung, Selbstwahrnehmung, bevor man weiterredet.

Bindungsstile und Geldbeziehungen

Nach John Bowlby entwickeln wir früh Bindungsmuster, die sich später auch in Geldfragen zeigen:

- **Sicher gebunden:** sehen Geld als Werkzeug, bleiben flexibel.
- **Ängstlich-ambivalent:** suchen Sicherheit über Finanzen, horten oder verschenken Geld, um Nähe zu erzeugen.
- **Vermeidend:** trennen Finanzen strikt, meiden Abhängigkeit, werten Verschmelzung als Bedrohung.

Neurowissenschaftlich gilt: **Emotionale Geldprägungen sind schneller als Logik.** Die Amygdala reagiert in Millisekunden – der Neokortex kommt oft zu spät. Wer diese Muster erkennt, kann Konflikte entschärfen.

Geld, Liebe und Intimität

Finanzielle Stabilität korreliert mit höherer Beziehungszufriedenheit und erfüllter Sexualität – schlicht, weil weniger Alarm im Überlebenszentrum herrscht. Umgekehrt können Schulden und Unsicherheit Nähe blockieren.

Schlüssel: Paare müssen nicht nur über Zahlen, sondern über Gefühle sprechen!

Beispiel: Statt „Du bist unverantwortlich“ → „Ich habe Angst, dass wir später nicht genug haben“. Das öffnet den Raum für Lösungen, statt Verteidigungsschlachten.

Finanzgespräche führen – ohne Explosion

Tipps aus der emotionsfokussierten Paartherapie:

- **Timing:** kein Streit über Geld, wenn Stress, Müdigkeit oder Alkohol im Spiel ist.
- **Zwiesgespräch-Methode:** Einer spricht 3 Minuten, der andere hört aktiv zu, paraphrasiert, erst dann antworten.
- **Gefühle benennen:** Angst, Scham, Autonomiebedürfnis – nicht nur den Kontostand.

So sinkt die limbische Alarmbereitschaft und der Neokortex kann wieder Lösungen sehen.

„Ich, du, wir“ – Finanzmodelle für Partnerschaften

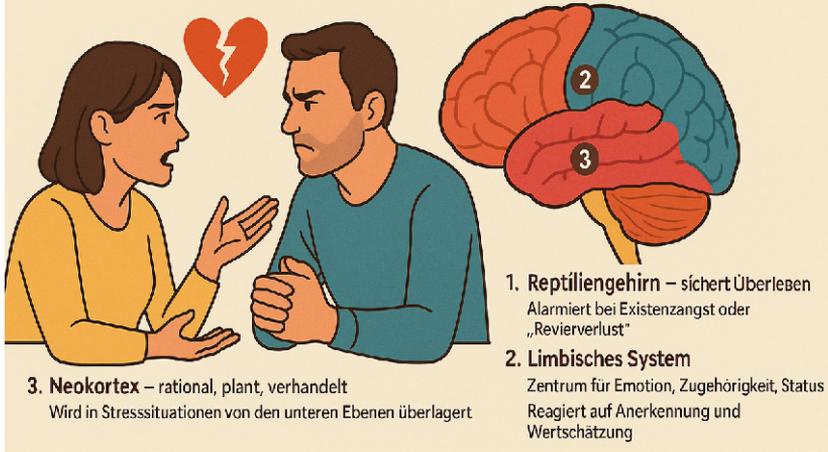
Es gibt kein Patentrezept, aber erfolgreiche Paare finden eine **passende Balance zwischen Autonomie und Gemeinschaft:**

- **Gemeinsames Konto** für Fixkosten.
- **Drei-Konten-Modell:** gemeinsames Konto + zwei individuelle Freiraumkonten.
- **Proportionale Kostenaufteilung** nach Einkommen.

Wichtig: Jedes Modell braucht Klarheit über Werte und Ziele – sonst wird das Konto zum Schlachtfeld.

Kapitel 5: Beziehungsökonomien – Geld in Partnerschaft und Familie

Brain-View-Modell: Drei Gehirne im Geldstreit



Selbsttest: Dein Geldtyp in der Beziehung

Kreuze zu jeder Aussage „Ja“ oder „Nein“ an:

1. Ich rede lieber nicht über Geld, um Streit zu vermeiden.
2. Ich gebe gern Geld aus, um Anerkennung zu bekommen.
3. Ich habe Angst, finanziell abhängig zu werden.
4. Ich fühle mich schuldig, wenn ich mehr verdiene als mein Partner.
5. Ich würde lieber heimlich kaufen, als eine Ausgabe zu rechtfertigen.

Auswertung:

- **Viele „Ja“ bei 1, 3, 5:** Autonomie- und Kontrollthema → Klarheit & offene Kommunikation stärken.
- **Viele „Ja“ bei 2, 4:** Anerkennungs- & Schuldthema → Selbstwert unabhängig vom Kontostand reflektieren.

Übung 1: Geldgespräch mit Sicherheitsnetz (journal-reflexiv)

1. Schreibe auf: **„Was ist meine größte Angst in Geldfragen mit meinem Partner?“**
2. Notiere, welche Situationen diese Angst triggern.
3. Formuliere die zugrunde liegende Bedürfnisbotschaft („Ich brauche Sicherheit/Autonomie/Anerkennung“).
4. Teile diese Botschaft im Zwiegespräch-Format mit deinem Partner.

Übung 2: Körperanker für finanzielle Gelassenheit (achtsamkeitsbasiert)

- Setze dich bequem hin, lege eine Hand aufs Herz, eine auf den Bauch.
 - Atme 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus.
 - Stell dir vor: **Euer gemeinsames Konto ist ein Gefäß, das stabil gefüllt wird.**
 - Spüre die Ruhe im Körper, bevor du über Geld sprichst.
8. Familienökonomien – Geld, Kinder und Generationen
In Familien kommen weitere Dynamiken hinzu: Eltern investieren in Kinder, Kinder entwickeln Geldmuster durch Beobachtung.
- **Taschengeldregelungen** prägen frühe Finanzkompetenz.

- **Offene Gespräche über Geld** verhindern Mythen („Wir sind arm“, „Geld wächst auf Bäumen“).
- **Generationenverträge** – wer unterstützt wen, wann und wie – sollten klar kommuniziert werden.

Gesellschaftlicher Ausblick: Postmaterielle Paardynamiken
Immer mehr Paare orientieren sich an **postmateriellen Werten**: Zeitwohlstand, Nachhaltigkeit, gemeinsame Projekte statt Statuskonsum. Diese Trends verändern Beziehungsökonomien: weniger Besitz, mehr geteilte Nutzung, gemeinsames Sparen für Erlebnisse statt Dinge.

Zwischenfazit:

Geld ist in Beziehungen nie nur Geld – es ist Spiegel von Bedürfnissen, Macht, Liebe und Sicherheit. Wer das versteht, kann Konflikte entschärfen und Finanzen zu einem gemeinsamen Wachstumsfeld machen. Die Kunst liegt darin, **Zahlen mit Herzen zu verbinden** – dann wird Geld vom Sprengstoff zum Kitt der Beziehung.

Fallgeschichte 1 – „Sicherheitsanker gesucht“

Typ: Sicherheitsfokus (Anna & Markus, vertieft)

Anna, 38, Buchhalterin, liebt Listen, Pläne und Notfallfonds. Markus, 41, Vertriebsleiter, liebt Überraschungen, Reisen und Technik.

Konflikt: Markus' Spontankäufe destabilisieren Annas Sicherheitsgefühl. Anna reagiert mit Vorwürfen, Markus mit Rückzug.

Lösung: Sie vereinbaren einen monatlichen „Abenteuer-Puffer“ von 300 €, über den Markus frei verfügen darf. Alles darüber hinaus wird vorher besprochen. Anna fühlt sich sicher, Markus nicht bevormundet.

Learning: *Finanzkonflikte lösen* beginnt oft mit klaren, vereinbarten Budgets für individuelle Bedürfnisse.

Fallgeschichte 2 – „Autonomie um jeden Preis“

Typ: Autonomiefokus

Sandra, 45, Ärztin, und Tom, 42, Künstler, leben seit 12 Jahren zusammen, führen aber strikte Einzelkonten. Konflikt: Gemeinsame Urlaube scheitern regelmäßig, weil keiner sich „abhängig“ fühlen will.

Lösung: Einführung eines „Projektkontos“ für gemeinsame Ziele. Beide zahlen prozentual vom Einkommen ein (Sandra 30 %, Tom 15 %). Das Konto wird nur für Reisen oder Projekte genutzt. Das Gefühl der Autonomie bleibt – gleichzeitig entsteht ein gemeinsamer Finanzraum.

Learning: Geld in der Partnerschaft harmonisiert leichter, wenn Autonomie und Gemeinschaft bewusst getrennt und gleichzeitig verbunden werden.

Fallgeschichte 3 – „Status um jeden Preis?“

Typ: Statusfokus

Lea, 35, Marketingmanagerin, liebt Designerstücke. Ihr Mann Fabian, 37, Sozialpädagoge, ist Minimalist.

Konflikt: Fabian empfindet Leas Luxusausgaben als sinnlos, Lea fühlt sich für ihre Leistung nicht belohnt.

Lösung: Einführung eines „Statusbudgets“ für Lea – finanziert aus einem Nebenprojekt, das beide gemeinsam starten (Online-Shop). Lea kann davon kaufen, was sie will, ohne den Familienhaushalt zu belasten. Fabian akzeptiert, weil die Käufe „selbst erwirtschaftet“ sind.

Learning: *Beziehung und Finanzen* profitieren von klaren Wertabsprachen, wenn Konsumwerte auseinandergelassen werden.

2. Brain-View-	Modell nach	Dr. Häussel	
Ebene	Funktion	Geld-Trigger	Beispielreaktion
Reptilienhirn	Überleben, Instinkt	Miete, Nahrung, Grundsicherung	Angst bei roten Zahlen
Limbisches System	Emotion, Zugehörigkeit, Status	Anerkennung, Wertschätzung	Kauf als Belohnung
Neokortex	Planung, Logik, Moral	Budget, langfristige Ziele	Haushaltsplan erstellen

3. Typische Konfliktauslöser

- Unterschiedliche **Einkommenshöhen** → Machtgefälle.
- Strikte 50/50-Teilung trotz ungleicher Einkommen → gefühlte Ungerechtigkeit.
- **Verknüpfung von Geld mit Liebe** („Wenn du mich liebst, zahlst du ...“).
- Versteckte Erwartungen & fehlende Absprachen.

4. Bindungsstile & Geldverhalten

Bindungsstil	Geldmuster	Konfliktpotenzial
Sicher	Geld als Werkzeug	flexibel, lösungsorientiert
Ängstlich-ambivalent	Geld als Schutzpanzer	klammert, will Kontrolle
Unsicher-vermeidend	Strikte Trennung	meidet gemeinsame Finanzen

5. Praktische Modelle

Drei-Konten-Modell („Limbisches Budget“)

1. **Gemeinsames Konto** – Fixkosten (Miete, Strom, Essen).
2. **Freiraumkonto** – individuelle Ausgaben (Autonomie).
3. **Wir-Budget** – gemeinsame Träume/Ziele (Bindung).

6. Übungen & Selbsttests

a) Atem & Präsenz im Geldgespräch

- Signal verabreden → innehalten → 3 tiefe Atemzüge → Gespräch fortsetzen.

b) Geld-Biografie schreiben

- Früheste Geld-Erinnerung, elterliche Glaubenssätze, heutige Reaktionen notieren.
- Partner liest zu, ohne zu unterbrechen.

c) Mein persönliches „Genug“ definieren

- Einkommen, Wohnstandard, Sicherheitsrücklage bestimmen.
- Fragen: ***Was brauche ich wirklich? Was ist Luxus?***

7. Checkliste für Paare

- Gemeinsamer Finanzplan erstellt (Einnahmen, Ausgaben, Ziele).
- Freiraum für autonome Ausgaben gesichert.
- Gemeinsames Ziel definiert und angespart.
- Mindestens 1× pro Monat Finanzgespräch *ohne* Stressfaktor.
- Bewusstsein für eigene Geldbiografie geschärft.

8. Merksatz

„Geld ist Beziehung in Zahlenform – wer die Bedürfnisse dahinter versteht, kann Konflikte in Kooperation verwandeln.“

Beziehungsökonomien Liebe & Geld

Geld & Bedürfnisse

Geldkonflikte sind Bedürfnis-Konflikte: Sicherheit, Freiheit, Anerkennung, Status.
Studien: Geld gehört zu den Top-3-Streitthemen in Partnerschaften.
Hinter jeder Ausgabe steckt ein emotionaler Wert.

Brain-View-Modell

Reptiliengehirn: überleben & Sicherheit, Alarmiert bei Existenzangst.
Limbisches System: Emotion & Zugehörigkeit. Reagiert auf Anerkennung & Status.
Neokortex: Planung & Logik. Erst aktiv, wenn Stress sinkt.

Bindungsstile & Geld

Sicher gebunden: nutzt Geld als Werkzeug – flexibel.
Ängstlich-ambivalent: sucht Schutz, hortet oder verschenkt Geld.
Vermeidend: trennt Finanzen strikt, meidet Abhängigkeit.
Desorganisiert: chaotische Geldverwaltung – braucht Struktur & Hilfe.

Lösungen & Modelle

Zwiesgespräch führen: Timing, aktiv zuhören, Gefühle benennen.
Drei-Konten-Modell: Fixkosten, Freiraum, Wir-Budget.
Selbsttests & Übungen: Geld-Biografie, Atemübungen, Visionboard.
Gemeinsamer Finanzplan: verbindet Herz, Kopf & Bauch.

6 Geldbewusstsein stärken – Klarheit, Verantwortung und Selbstwert

Arbeit zwischen Sinn, Status und Selbstwert

Dieses Kapitel beleuchtet die psychologischen, sozialen und neurowissenschaftlichen Aspekte von Arbeit, Erfolg und Selbstwert. Es verbindet narrative Elemente mit wissenschaftlichen Erkenntnissen über Burnout, Erfolgskultur und das Brain-View-Modell des Neuromarketing-Pioniers Dr. Hans-Georg Häussel.

Häussels Modell unterscheidet drei Hauptsysteme des menschlichen Gehirns – das instinktive **Reptiliengehirn**, das emotionale **limbische System** und den rationalen **Neokortex** – und erklärt, wie sie unser Verhalten im Berufsleben steuern. Die hier beschriebenen Prozesse sind eng mit den Erkenntnissen aus den Kapiteln 1–5 verwoben: Unsere Geldgeschichte, früh erlernte Glaubenssätze, Paarbeziehungen und die Suche nach Sinn wirken auch in der Arbeit fort.

Zwischen Applaus und Ausgebranntsein

Die Szene: Tom, 45, steht vor einem applaudierenden Seminarpublikum. Der erfolgreiche Life-Coach hat ausgebuchte Workshops, glänzende Testimonials und ein fünfstelliges Monatseinkommen. Auf der Bühne spricht er über „inneren Reichtum“ und „Work-Life-Balance“.

Doch hinter dem Lächeln läuft ein anderer Film. In der Nacht zuvor lag er bis drei Uhr wach – To-do-Listen, Mails, Zukunftsängste. *Bin ich ein Betrüger?* fragt er sich, während er innerlich aus-

gebrannt ist. Kurz darauf klopft ihm ein Teilnehmer auf die Schulter: „Sie sind wirklich eine Inspiration!“ Tom lächelt höflich.

Kaum ist er allein, sinkt er auf einen Stuhl. Herzrasen, zitternde Hände. Immer hofft er, dass der nächste Erfolg die innere Leere füllt. Stattdessen wächst die Unruhe. Er erinnert sich an die Anfänge – damals wollte er Menschen helfen und frei sein. Jetzt fühlt er sich wie ein Getriebener im eigenen Hamsterrad.

Die Tyrannei der Leistung: Wenn Erfolg zur Falle wird

Wir leben in einer Ära der Selbstoptimierung. Arbeit ist nicht mehr nur Broterwerb, sondern Gradmesser für Identität. In dieser Leistungsgesellschaft genügt es nicht, „gute Arbeit“ zu leisten – man soll *der Beste* sein, permanent wachsen, sich ständig neu erfinden.

Soziale Medien verstärken diesen Druck: Bilder von makellosen Gründer:innen, Influencern, Berater:innen. Gleichzeitig propagieren Strömungen wie „Quiet Quitting“ oder die Vier-Tage-Woche einen bewussteren Umgang mit Arbeit. Dieses Spannungsfeld zwischen „Gib alles!“ und „Nimm dich zurück!“ erzeugt kognitive Dissonanz.

Byung-Chul Han spricht von der „Tyrannei der Leistung“: Menschen treiben sich selbst an, werden zu ihren eigenen Antreibern. Max Weber beschrieb die protestantische Arbeitsethik, in der Fleiß und wirtschaftlicher Erfolg als Zeichen von Tugend galten. Heute ist diese Ethik säkularisiert – nicht Gott, sondern Markt und Ego verlangen ständige Höchstleistung.

Burnout und das Hamsterrad

Burnout ist heute Massenphänomen. Herbert Freudenberger prägte den Begriff 1974 und beschrieb ihn als emotionalen und körperlichen Erschöpfungszustand. Die WHO definiert Burnout

als Syndrom aus Energieverlust, innerer Distanz zur Arbeit und sinkender Leistungsfähigkeit.

Aktuelle Studien belegen:

- Rund **50 %** der Beschäftigten berichten über mentale Erschöpfung oder Burnout-ähnliche Zustände.
- **Digitale Dauererreichbarkeit** steigert das Risiko signifikant.
- Selbstständige und Führungskräfte sind besonders gefährdet.

Für Solo-Unternehmer wie Tom gilt: Keine festen Arbeitszeiten, keine klaren Grenzen – der Laptop steht am Küchentisch, das Smartphone am Bett. Social-Media-Feeds zeigen Kollegen, die scheinbar produktiver sind. Das verstärkt den inneren Druck: *Wenn andere 80 Stunden arbeiten, darf ich nicht nachlassen.*

Selbstwert im Spannungsfeld von Haben und Sein

Viele Menschen koppeln ihren Selbstwert an beruflichen Erfolg und finanzielle Kennzahlen – **Selbstwert = Haben**. Läuft es gut, fühlen sie sich wertvoll; bei Rückschlägen stürzt das Selbstwertgefühl ab.

Psychologische Forschung zeigt:

- Extern orientierter Selbstwert ist instabil und anfällig für Krisen.
- Materieller Erfolg ersetzt keine inneren Werte wie Sinn, Zugehörigkeit, Kreativität.
- Fehlende Selbstfürsorge verstärkt das Leeregefühl.

Yuval Noah Harari beschreibt uns als „optimierte, aber sinn-suchende Maschinen“. Wir arbeiten mehr, konsumieren mehr – doch der Sinn bleibt oft auf der Strecke.

Die Ambivalenz der Anerkennung

Lob und Applaus sind wie **Dopamin-Kicks**: kurz beflügelnd, schnell verfliegend. Mit jeder Erfolgswelle steigt die Erwartung – und die Angst, das Niveau nicht halten zu können.

Diese Angst mischt sich mit Scham: Burnout-Betroffene verschweigen ihre Erschöpfung aus Angst vor dem „Versager“-Etikett. Man trägt die Maske des Erfolgs, während innen das Licht flackert.

Das Brain-View-Modell in der Arbeitswelt

Die drei Systeme

1. Reptiliengehirn (Instinkt)

- Reagiert auf Existenzbedrohungen.
- Beispiel: Herzrasen, wenn Fristen nicht eingehalten werden können.

2. Limbisches System (Emotion)

- Zentrum für Freude, Angst, Bindung.
- Beispiel: Euphorie über einen Auftrag, Angst vor Enttäuschung der Community.

3. Neokortex (Vernunft)

- Verantwortlich für Planung, Reflexion, Logik.
- Beispiel: Finanzplanung, Prioritätensetzung, Strategieentwicklung.

Anwendung auf Arbeitsentscheidungen

Tom erhält ein lukratives, aber belastendes Angebot:

- Limbisch: Freude über Geld und Anerkennung.
- Reptilisch: Warnung „Keine Pause möglich“.
- Neokortikal: Abwägung von Zeit, Energie, Risiken.

Unter Stress setzen sich Emotion und Instinkt oft gegen die Vernunft durch – besonders in unsicheren Zeiten wie während der Pandemie.

Drei Ebenen in Balance bringen

- **Reptiliengehirn beruhigen** – Schlaf, Pausen, Atemübungen, Naturaufenthalte.
- **Limbisches System pflegen** – Sinn, soziale Bindungen, Anerkennung im richtigen Maß.
- **Neokortex aktivieren** – Ziele definieren, Grenzen setzen, Prioritäten klären.

Übungen & Selbsttests

Übung 1: Werte-Inventur

Schritt 1: Liste aller Werte, die inneren Reichtum schaffen (z. B. Kreativität, Familie, Lernen, Gesundheit).

Schritt 2: Liste aller Aktivitäten, die Zeit/Energie fressen (z. B. Überstunden, Social Media, unnötige Meetings).

Schritt 3: Lücken identifizieren und eine konkrete Aktion zur Werte-Realisierung festlegen.

Übung 2: Atemtechnik 5-5-5

5 Sekunden einatmen – 5 Sekunden halten – 5 Sekunden ausatmen.

10 Wiederholungen = Nervensystem-Reset.

Übung 3: „Genug“- Definition

Fragen:

- Wann ist mein Einkommen ausreichend?
- Wieviel Aufträge/Kunden brauche ich wirklich?
- Wieviel Anerkennung stillt mein Bedürfnis?

Neuorientierung: Würde und die Kunst des Genug

Würde bedeutet Selbstachtung unabhängig von Leistung. Sie zeigt sich in Körperhaltung, Stimme, Entscheidungen.

Die Kunst des Genug ist eine bewusste Haltung: zu wissen, wann mehr nicht mehr besser ist, sondern nur kostet. Sie verbindet rationales Kalkül (Neokortex) mit innerem Stimmigkeitsgefühl (Limbisch).

Gesellschaftlicher Kontext und Zukunftstrends

- **Plattformökonomie:** Chancen und Dauerstress zugleich.
- **Gig Economy:** Flexibilität vs. Unsicherheit.
- **Generationenwandel:** Y & Z fordern Sinn, Balance, Nachhaltigkeit statt blinden Profit.

Fazit: Erfolg, der nährt

Nachhaltiger Erfolg vereint drei Ebenen:

- **Sicherheit** (Reptiliengehirn)

- **Sinn & Beziehung** (Limbisches System)
- **Reflexion & Planung** (Neokortex)

Wer alle drei pflegt, baut Resilienz auf – gegen Burnout, gegen innere Leere, für ein Leben, in dem Arbeit nicht nur Einkommen schafft, sondern Identität und Sinn stützt.

Frage zum Mitnehmen:

Was bleibt von deinem Selbstwert, wenn du morgen deinen Job verlierst?

Wenn aktiviert	Bewusst balancieren
REPTILIENHIRN Instinktiv	<ul style="list-style-type: none"> • Pause machen und tief atmen
<ul style="list-style-type: none"> • Angst vor Versagen • Fokus auf Risiken • Abwehr, Flucht, Erstarren 	<ul style="list-style-type: none"> • Über existenzielle Sicherheit sprechen 
LIMBISCHES SYSTEM Emotional	<ul style="list-style-type: none"> • Sich für Ziele jenseits von Erfolg öffnen
<ul style="list-style-type: none"> • Suche nach Bestätigung • Gefühle und Anerkennung 	<ul style="list-style-type: none"> • Sich für Team und Motivation einsetzen 
NEOKORTEX Rational	<ul style="list-style-type: none"> • Energievorrat bewusst einteilen
<ul style="list-style-type: none"> • Planung und Analyse • Fokus auf Aufgaben • Verstandesmäßiger Ehrgeiz 	<ul style="list-style-type: none"> • Strategische Pausen einplanen 

ETHISCHER KAPITALISMUS IM BRAIN-VIEW



REPTILIENGEHIRN

- Überleben
- Risiko
- Besitz

patagonia

1% des Umsatzes
für Naturschutz



LIMBISCHES SYSTEM

- Anerkennung
- Empathie
- Fairness

FAIRPHONE

Faire Lieferketten,
Recycling



NEOKORTEX

- Strategie
- Realismus
- Langfristigkeit

Triodos Bank

Investitionen mit sozialer
und ökologischer Wirkung

Neokortex – Logik, Ethik und Zukunftsplanung

Der Neokortex ist der evolutionär jüngste Teil unseres Gehirns. Er bildet die äußere, stark gefaltete Rinde, die uns Menschen zu komplexem Denken, Sprache, Abstraktion und langfristiger Planung befähigt. Er ist gewissermaßen das **Planungs- und Reflexionszentrum** unseres Nervensystems – der Ort, an dem wir moralische Prinzipien formulieren, Alternativen abwägen und Impulse zügeln können.

Wie Dr. Hans-Georg Häussel betont, sind jedoch die meisten Kauf-, Finanz- und auch moralisch relevanten Entscheidungen längst gefallen, bevor der Neokortex überhaupt aktiv wird. Sie entstehen in tieferen, älteren Hirnregionen – im Reptiliengehirn und im limbischen System – und werden erst nachträglich rationalisiert. Das erklärt, warum Menschen selbst bei klarem Wissen über Risiken impulsiv kaufen, an Börsen im Herdentrieb handeln

Treibstoff für kurzfristigen Profit und Ausbeutung nutzen – oder als Katalysator für Kreativität, Nachhaltigkeit und Gerechtigkeit. Aristoteles' Unterscheidung zwischen oikonomía (haushälterische Wirtschaft im Dienste des Lebens) und chrematistiké (Geldvermehrung um der Geldvermehrung willen) ist heute aktueller denn je.

Leitfragen für Reflexion und Gesprächsrunden

1. **Wertklärung:** Welche Werte sind für mich im Zusammenhang mit Geld zentral – und wie spiegeln sie sich in meinem Konsum, meinen Investitionen, meiner Arbeit?
2. **Selbstbeobachtung:** Wie reagiere ich körperlich und emotional, wenn ich über Geld nachdenke? Welche Signale kommen von Reptiliengehirn, limbischem System und Neokortex?
3. **Vorbildanalyse:** Welche Personen oder Unternehmen verkörpern für mich ethisches Wirtschaften?
4. **Kleine Schritte:** Welche konkreten Maßnahmen kann ich in den nächsten drei Monaten umsetzen, um mein Geld bewusster einzusetzen?
5. **Politisches Handeln:** Welche Gesetze oder Initiativen könnte ich aktiv unterstützen, um ethischen Kapitalismus zu fördern?

Micro-Übung:

Nimm dir 10 Minuten und schreibe eine Liste mit drei Dingen, für die du im letzten Monat Geld ausgegeben hast, und bewerte sie nach diesen Fragen:

- War der Kauf im Einklang mit meinen Werten?

- Hat er nur ein momentanes Bedürfnis befriedigt oder langfristigen Nutzen gestiftet?
- Wie hätte ich die gleiche Summe ausgeben können, um auch der Gemeinschaft zu dienen?

Zusammenfassung für Eilige:

Dieses erweiterte Kapitel zeigt, wie ethischer Kapitalismus nicht nur in Chefetagen, sondern auch in Familien, Gemeinden und Generationen gelebt werden kann. Historische Wurzeln, neurowissenschaftliche Einsichten und konkrete Zukunftsvisionen verbinden sich zu einem Leitfaden, der Geld wieder zu dem macht, was es im besten Sinne sein kann: ein Werkzeug für Leben, Sinn und Gemeinschaft – im Einklang mit Herz, Hirn und Würde.



- Hat es eine Temperatur?
- Eine Form oder Farbe?
- Verändert es sich, wenn man ihm freundlich Aufmerksamkeit schenkt?

Oft tauchen überraschende innere Bilder oder Sätze auf – etwa:
„Es fühlt sich an, als würde ich einen schweren Sack tragen, der nicht meiner ist.“



- **Gemeinschaftsorientierung:** Geld als Gesprächsthema in Familie, Freundeskreis und Gemeinschaft etablieren.

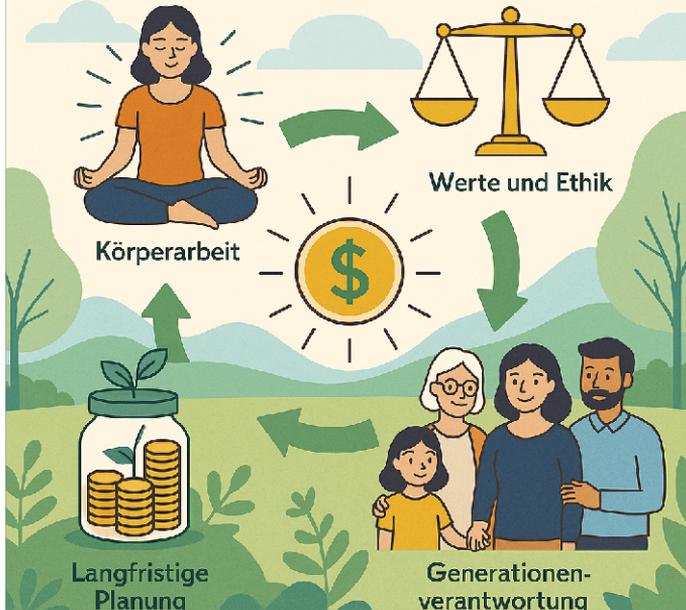
Geld im Dienst des Lebens – Perspektiven für eine neue Ökonomie

Geld ist mehr als eine Recheneinheit – es ist **gestaltbare** Energie. Sie kann destruktiv wirken, wenn sie Angst, Gier oder Misstrauen verstärkt. Sie kann heilsam sein, wenn sie in Vertrauen, Fürsorge und Sinn fließt.

Der erste Schritt ist Achtsamkeit: Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers, wenn es um Geld geht. Diese Signale sind nicht Ihr Feind, sondern Ihr inneres Frühwarnsystem. Der zweite Schritt ist Verantwortung: Erkennen Sie, dass jede finanzielle Entscheidung, so klein sie scheint, Teil eines größeren Netzwerks ist, das bis in die Zukunft wirkt.

Die wahre Kunst der Geldtherapie besteht darin, Heilung im Hier und Jetzt mit Verantwortung für Morgen zu verbinden. Wer im Heute innerlich frei wird, kann morgen frei und verantwortungsvoll handeln. So wird Geld nicht zum Selbstzweck, sondern zum Werkzeug – im Dienst der eigenen Gesundheit, der Gemeinschaft und einer lebenswerten Zukunft.

Geldblockaden auflösen



10 Psychologie des Reichtums – Wie wir Blockaden lösen und Fülle schaffen

Einführung – Vom Haben zum Sein

Innerer Reichtum ist mehr als das, was auf einem Kontoauszug steht. Er ist ein Zustand, der emotionale Stabilität, geistige Klarheit, moralische Integrität und eine tiefe Verbundenheit mit anderen umfasst. In einer Welt, die vom „immer mehr“ geprägt ist, stellt sich die Frage, wie wir Wohlstand so definieren können, dass er nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich trägt.

Dieses Kapitel beginnt mit der Geschichte von Frederik, einem erfolgreichen Unternehmer Mitte fünfzig. Auf dem Papier ist er wohlhabend: florierendes Unternehmen, Villa mit Pool, finanziell ausgesorgt. Doch eines Sommerabends sitzt er allein auf seiner Designercouch, starrt ins Leere und fühlt nichts als Sinnleere. Alles Materielle ist vorhanden, doch das Gefühl, „angekommen“ zu sein, bleibt aus. Diese Erfahrung ist kein Einzelfall. Sie wirft die zentrale Frage auf: Wenn das Ziel des Wirtschaftens erreicht ist – warum stellt sich dann nicht das ersehnte Glück ein?

Frederiks Sinnkrise markiert einen Wendepunkt: weg vom Streben nach Quantität hin zur Suche nach Qualität – nicht „Wie viel habe ich?“, sondern „Wer bin ich und wofür lebe ich?“. Aus dieser Perspektive öffnet sich der Blick auf den inneren Reichtum, der zwar mit äußerem Wohlstand harmonieren kann, ihn aber nicht ersetzt.

INNERER REICHTUM ALS LEBENSSTRATEGIE



Geben als Wachstumsstrategie

Bewusstes Spenden oder Schenken wirkt doppelt: Es unterstützt andere und stärkt das eigene Gefühl von Verbundenheit und Sinn. Sloterdijk würde sagen: Es ist eine Übung in Selbstveredelung.*¹

Zeitbudgets neu denken

Planen Sie nicht nur Geldbudgets, sondern auch Zeitbudgets. Wie viel Ihrer Woche widmen Sie den Dingen, die Ihnen wirklich wichtig sind? Zeitwohlstand ist oft kostbarer als Geld.

Innere Blockaden erkennen

Geldtherapie bedeutet auch, innere Widerstände zu bearbeiten. Wer tief verinnerlicht hat, dass „Reichtum unmoralisch“ sei, wird sich unterbewusst selbst sabotieren. Hier hilft die Kombination aus:

- **Kognitiver Arbeit:** Glaubenssätze hinterfragen.
- **Somatischer Arbeit:** Körperübungen zur Auflösung von Stressreaktionen.
- **Ethischer Klärung:** Den eigenen Wohlstand bewusst als Beitrag zum Gemeinwohl gestalten.

Eine neue Definition von Wohlstand

Traditionell wurde Wohlstand in Geld, Besitz und Status gemessen. Die neue Definition integriert äußere Sicherheit mit innerem Gleichgewicht. Sie beantwortet die Frage: *Bin ich nicht nur reich an Dingen, sondern auch reich an Leben?*

Wohlstand im 21. Jahrhundert könnte so definiert werden:

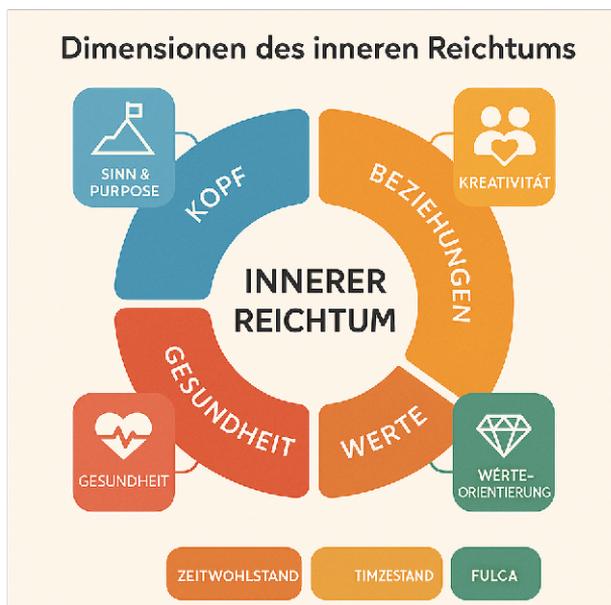
„Der Zustand, in dem ein Mensch über ausreichende materielle Mittel verfügt, um seine Grundbedürfnisse zu erfüllen, und gleichzeitig in emotionaler, geistiger und ethischer Fülle lebt.“

Ausblick – Geld als Energie im Dienst des Lebens

Geld ist weder Feind noch Heilsbringer, sondern **Energie**, die verstärkt, was bereits vorhanden ist. Wer Angst, Gier oder Leere in sich trägt, wird dies mit Geld vervielfältigen. Wer Vertrauen, Mit-

Er ist die Antwort auf die Frage: „Was bleibt, wenn das Geld weg ist?“ Und oft ist es genau dieser innere Reichtum, der am Ende das Äußere wieder aufbaut.

„Innerer Reichtum“ als Lebensstrategie ist kein esoterisches Konzept, sondern eine interdisziplinär belegte Haltung: Nachhaltige Lebenszufriedenheit entsteht aus einer Balance von materieller Sicherheit, mentaler Freiheit, Sinnorientierung und sozialer Eingebundenheit. Die fünf hier vorgestellten Werke liefern komplementäre Bausteine, um Wohlstand neu zu denken – für Individuen ebenso wie für Gesellschaften



11 Die Wissenschaft des Wohlstands – Wie unser Denken Reichtum formt

Dein Mindset für ein reiches, zufriedenes Leben

Mara, Jonas und Lara – drei verschiedene Lebenswege, doch eines eint sie: Geld löst Stress statt Sicherheit aus. Mara sitzt jeden Monatsende angespannt vor ihrer Banking-App, obwohl ihr Vermögen wächst. Jonas schiebt Panik-Rechnungen weg und zahlt dafür mit Zinsen. Lara fühlt nach einem Firmenverkauf nichts als Leere, obwohl die Kontostände Rekorde brechen. *Was stimmt hier nicht?* Geld ist nie nur ökonomisch: Es ist verdichtete Biografie, verdrahtete Erwartung und konditionierte Emotion. In ihrem Inneren spielen Gedanken, Gefühle und alte Muster ein Stück, das sich immer wieder abspielt. Psychologische Geldtherapie setzt genau hier an: Sie deckt unsere Geldblockaden auf, löst Glaubenssätze auf und schärft das Geldbewusstsein. Wer diese tiefen Dynamiken versteht, kann finanzielle Freiheit erleben – und echte Fülle im Leben empfinden.

Geld kann wie eine heimliche Vereinbarung wirken: Wir versuchen, alles unter Kontrolle zu haben, um uns sicher zu fühlen. Das kennt Mara nur zu gut. Doch Kontrolle ist trügerisch – das Depot mag steigen, im Innern aber drückt weiter die Angst. Viele von uns kennen das Gefühl: „Ich verliere alles“, wenn Kurse fallen, oder „Ich habe es nicht verdient“, wenn andere sparen. Solche automatischen Gedanken entstehen aus verborgenen Annahmen wie „Geld macht sicher“ oder „Reichtum gehört anderen“. Sie können uns lähmen und echte Fülle blockieren. Geldblockaden

äußern sich auf vielerlei Art – als Panik, Vermeidung, Scham oder Perfektionszwang – und verhindern oft erst den Weg zur finanziellen Freiheit.

Doch es gibt einen Ausweg: Die psychologische Geldtherapie (auch *Geldtherapie*, *Finanztherapie* oder auf Englisch *Money-therapy* genannt). Dieser ganzheitliche Ansatz kombiniert Erkenntnisse der kognitiven Verhaltenstherapie, der Entscheidungspsychologie und der personenzentrierten Beratung. Statt nur Zahlen zu jonglieren, geht es darum, die inneren Geld-Muster zu heilen. *Was wäre, wenn Sie Ihre Beziehung zu Geld neu schreiben könnten?* Genau das bietet die Geldtherapie: Sie entdeckt verborgene Ängste und negative Glaubenssätze rund ums Geld. Sie zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie diese Blockaden auflösen können – und ebnet so den Weg zu echter finanzieller Freiheit, innerem Wohlbefinden und – ja – mehr Reichtum und Fülle im Leben.

Geldblockaden: Wenn finanzielle Erfolge zur Last werden

Viele Menschen spüren den Druck, wenn es eigentlich keinen objektiven Grund dazu gibt. Vielleicht haben Sie trotz guter Einnahmen ständig Bauchschmerzen, wenn Sie aufs Konto schauen. Oder Sie gönnen sich nichts, aus Angst, das Geld könne plötzlich weg sein. Dieses innere Dilemma kennt fast jeder: Unsere Geld-Erfahrungen aus Kindheit und Gesellschaft prägen uns. Wurden im Elternhaus Geldsorgen verschwiegen oder als Tabu behandelt? Haben Sie gelernt, nur mit Arbeit Verdienst zu verdienen und sich deshalb als „faul“ zu fühlen, wenn Geld geschenkt kommt? All das kann Scham und Ängste nähren.

Geldblockaden entstehen aus erlernten Denkmustern. Gedanken wie „Es wird nie genug sein“ oder „Reich sein ist gierig“ legen sich

in unser Unterbewusstsein. Jedes Mal, wenn wir Geld ausgeben oder investieren, flüstern sie: *Besser du sparst, behältst alles im Griff*. Das 24-Stunden-Kontostand-Checken wird zur Sucht, denn unbewusst suchen wir Sicherheit – nach dem Motto: *Nur wenn ich alles kontrolliere, bleibe ich sicher*. Gleichzeitig fühlen wir uns innerlich leer, wenn wir mehr Vermögen haben: *Mehr ist besser* war unser Antrieb, und nun, wo das „Mehr“ da ist, merken wir: Es macht nicht satt. Diese Kognitive Dissonanz erzeugt das dumpfe Gefühl, das Lara kennt.

Geldblockaden stören unsere Lebensfreude und verhindern finanzielle Freiheit. Sie können zu emotionalen Kreisläufen führen: Eine rote Börsenmeldung → automatischer Gedanke „Ich verliere alles!“ → Panikgefühl → übereilter Verkauf. Solche Schleifen nähren kurzfristig Erleichterung, schaden aber langfristig (Verlustrealisation, Stress). Der erste Schritt heraus ist das Erkennen: Sind Ihre Ängste um Geld wirklich real oder nur Gedankenschleifen? Oft stellen wir fest, dass unsere inneren Bilder nicht mit den Fakten übereinstimmen. Indem wir unsere Geldblockaden verstehen, legen wir den Grundstein für mehr Geldbewusstsein – für einen wachen, bewussten Umgang mit Geld statt einer automatischen Angst-Reaktion.

Warum Geld für uns so bedeutsam ist

Geld ist ein mächtiges Symbol. Macht, Sicherheit, Liebe, Identität – vieles können wir damit verknüpfen. In der Psychologie heißt es: „Nicht die Ereignisse selbst bestimmen unsere Gefühle, sondern die Bedeutung, die wir ihnen geben.“ Ein Kontostand ist an sich nur eine Zahl, doch in unserem Kopf wird er zur Geschichte. Ein Kurssturz im Depot bedeutet nicht nur einen Prozentverlust, sondern löst auch die Geschichte „Ich bin nicht sicher“ aus. Ein Geschenk oder eine Spende ist nicht nur ein Geldabfluss, sondern ein Beweis für (un)verdiente Liebe.

Die **kognitive Verhaltenstherapie (KVT)** lehrt uns, diese Bedeutungen zu durchbrechen. Sie geht davon aus, dass Gedanken (z. B. „ich verliere alles“), Gefühle (Angst) und Verhalten (Panikkauf oder -verkauf) in Schleifen miteinander verwoben sind. Wird eine solche Schleife ungünstig, kostet sie uns Nerven und Geld. KVT hilft, indem sie die automatischen Gedanken mit kühlem Blick analysiert: Welche Annahmen stecken dahinter? (z. B. „Nur vollständige Kontrolle macht mich sicher.“) Welche Beweise gibt es dagegen? (Tatsächlich: Märkte schwanken immer, auch rückblickend war das vorhersehbar.) Und wie kann ein neuer Gedanke lauten? (Etwa: „Sicherheit ist eine Regel, kein Zustand – ich übe Gelassenheit.“)

Wer sich in Geldthemen festgefahren fühlt, kann so lernen, zwischen Gefühl und Fakt zu unterscheiden. Denn übereilte Entscheidungen nimmt das Feuer der Intuition (System 1) auf, das uns von Daniel Kahneman beschreiben lässt. Unser Gehirn arbeitet oft im Autopilot: Wir reagieren schnell, intuitiv und emotional. Im Finanzbereich kann das teuer werden, etwa durch Verlustaversion (der Schmerz des Verlusts wirkt stärker als der Gewinn), Status-quo-Bias oder Anker-Effekte. Geldtherapie hilft, den langsamen, analysierenden Verstand (System 2) gezielt einzuschalten: Durch Fragen, Checklisten und kleine Experimente. Wie nennt man das? Jemand sprach davon, das Verhältnis zu Geld wie eine tägliche Übung zu behandeln – ein **Geldyoga** für den Verstand. So trainieren wir, flexibel statt starr zu reagieren.

Außerdem schafft psychologische Geldtherapie einen Raum der Selbstannahme. Wie in der personenzentrierten Therapie nach Carl Rogers ist hier Empathie und wertfreie Unterstützung entscheidend. Denn viele Scham- und Schuldgefühle entstehen durch alte Botschaften („Du bist nur liebenswert, wenn du hart arbeitest und sparst“). In einem einfühlsamen Setting dürfen all diese Ängste ausgesprochen werden: Die Angst, nicht dazuzuge-

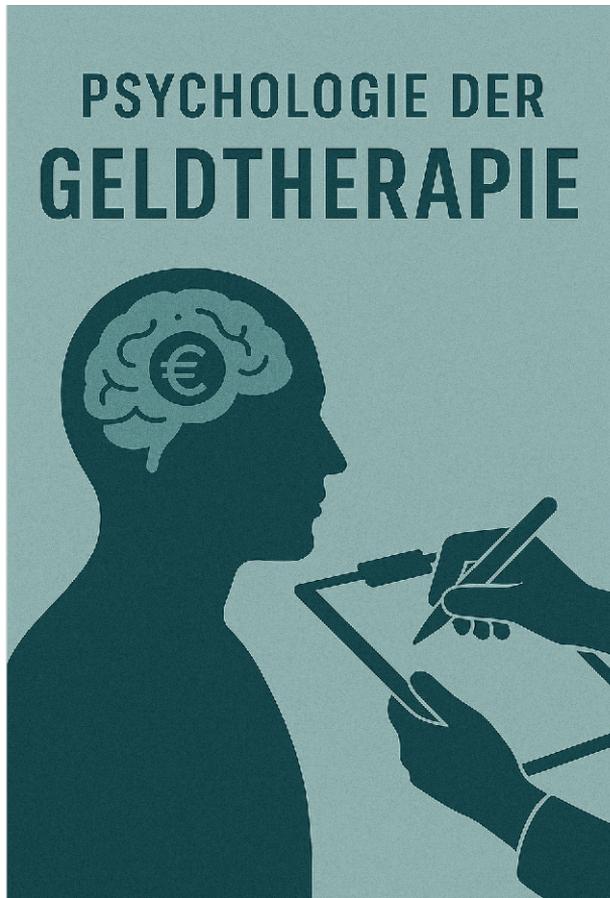
hören, wenn man zu wenig oder gar zu viel hat. Wenn Sie sich selbst mit Mitgefühl begegnen lernen – *mir ist wichtig, was Sie empfinden* –, fällt es leichter, neue Wege zu gehen. So wird Geld nicht mehr zum Feindbild oder einer subjektiven Projektionsfläche und Sie gewinnen innere Ruhe.

Vier Säulen der Geldtherapie: KVT, Empathie, Verstand und Tugenden

1. Kognitive Umstrukturierung – Geld wird entzaubert. Mit klarem Werkzeugkasten untersuchen wir unsere Gedanken – etwa durch ein Gedankenprotokoll oder gezielte *Sokratische Fragen* wie „Woran genau merke ich, dass mein erster Impuls stimmt?“ und „Wie würde ich das einem guten Freund erklären?“. Statt dem Impuls *verkaufen*, *verkaufen* folgen wir zuerst Schritt-für-Schritt-Checks: Fakten sammeln statt Panik-Schlagzeilen folgen. Man könnte beispielsweise eine 24-Stunden-Regel für Finanztransaktionen einführen oder ein genaueres Verlust-/Gewinn-Tagebuch führen. So lernt unser Verstand, dass Intuition zwar wertvoll ist, aber korrigiert werden kann. Ein klarer Anker könnte lauten: „Wenn X eintritt, dann mache ich Y.“ Diese neuen Regeln ersetzen starre Urteile wie „Ein Fehler und alles ist weg!“ durch „genug-gut“-Regeln wie „Ein kleiner Verlust gehört dazu, das ist kalkuliert.“. In diesem Prozess weitet sich das Geldbewusstsein. Wir erkennen genauer, was Fakt ist und was Angst.

2. Empathie und Selbstannahme – Die innere Bühne neu besetzen. Vertrauen entsteht, wenn wir spüren: *Ich darf sein, wie ich bin*. Das setzt voraus, mitfühlend über Geld reden zu können. Stellen Sie sich vor, Sie erzählen einer Freundin von Ihrer Angst vor Schulden – und sie hört zu, ohne zu urteilen, bringt Verständnis für Ihre Sorgen, statt Ihnen Vorwürfe zu machen. Genau dieser empathische Raum wird in der Geldtherapie geschaffen. Selbstannahme-Sätze („Alles, was ich heute gefühlt habe, darf

lanzsumme zu tun. Sie fand Sinn im Beitrag für andere. Ihr Geld wird nun zu einem Werkzeug ihres Lebenssinns – ein Wandel vom ständigen Mehr-Jagen hin zu innerer Fülle.



Schritt für Schritt: 12-Wochen-Programm zur Resilienz

Die Geldtherapie bietet ein strukturiertes 12-Wochen-Übungsprogramm für mehr finanzielle Resilienz. Jede Woche steht unter einem Fokus, der schrittweise Körper, Geist und Geldalltag trainiert (jeweils 20–40 Minuten pro Tag, flexibel an Ihre Lebenslage angepasst):

1. **Woche 1 – Inventur ohne Urteil:** Beobachten Sie drei Tage lang ganz neutral Ihre Finanz-Situationen, Gedanken und Gefühle (Nummerierung 0–100). Abends üben Sie Rogers' Selbstannahme: *„Alles, was ich heute gefühlt habe, darf sein.“*
2. **Woche 2 – Aktivitätsplan:** Fügen Sie jeden Tag zwei Energie-aktivierende Tätigkeiten ein (Bewegung, Natur oder Musik). Etablieren Sie Ihr *Money-Window* (z. B. Mo/Mi/Fr je 20 Minuten Kontostand schauen).
3. **Woche 3 – Gedankenmuster aufdecken:** Sammeln Sie Ihre Top-5-automatischen Geldgedanken. Finden Sie Belege dagegen und entwickeln Sie Alternativgedanken.
4. **Woche 4 – Sokratische Fragen:** Formulieren Sie zu jedem Gedanken drei klärende Fragen: „Woran merke ich das genau?“, „Gibt es eine andere Sicht?“, „Was würde ich in 12 Monaten darüber denken?“.
5. **Woche 5 – Verlustangst kalibrieren:** Führen Sie ein Gewinn/Verlust-Journal. Protokollieren Sie Emotionen von 0–100 und üben Sie, Verluste als Lernerfahrung umzudeuten.
6. **Woche 6 – Default-Architektur:** Richten Sie automatische Spar-, Investitions- und Spendenregeln ein (z. B. Dau-

Das Geldtherapie-Manifest



12 Das Geldmanifest der Geldtherapie

Vaterthema, Autorität, Selbstwert, Kommunikation und Erfolg im Kontext der Geldtherapie

Im letzten Kapitel möchte ich Ihnen das bewährte **Geldmanifest der Geldtherapie** vorstellen, das für die meisten Menschen noch eher unbekannt, aber tiefenpsychologisch-wissenschaftlich fundierte Zusammenhänge darstellt. Ich nenne es auch **Finanzielle Gesund durch Geld-Therapie**. Finanzielle Gesundheit beschreibt nicht bloß die Fähigkeit, Rechnungen pünktlich zu bezahlen oder kluge Investitionen zu tätigen. Sie umfasst ein tiefes Gefühl der Sicherheit, Stabilität und Selbstwirksamkeit: den Alltag souverän zu gestalten, Krisen abzufedern, langfristige Ziele zu erreichen und mit der Überzeugung zu leben, die eigene Zukunft aktiv formen zu können. Dieser Zustand hängt eng mit dem finanziellen Selbst zusammen – jenem inneren Bild, das bestimmt, welchen Wert wir Geld beimessen, welche Risiken wir sehen und welche Chancen wir ergreifen.

Dieses innere Bild ist Ergebnis familiärer Prägungen, gesellschaftlicher Erzählungen und persönlicher Erfahrungen. Ein Schlüsselthema in diesem Geflecht ist die **Vaterfigur** – historisch Ernährer, Autorität, moralischer Richter. Ob präsent oder abwesend, streng oder großzügig: das Verhalten des Vaters beeinflusst, wie wir später mit Geld, Selbstwert und Erfolg umgehen. Kommunikation – oder ihr Fehlen – spielt dabei eine zentrale Rol-

Sichtung, Stabilisierung, Schuldenarbeit, Konsumarchitektur, Einkommens- und Verhandlungskompetenz, Vermögensaufbau und Großzügigkeit – erlebt eine Verschiebung: von Mangelpanik zu Gestaltung, von isolierter Selbstoptimierung zu geteiltem Sinn. Der Autor schließt mit der Einladung, klein zu beginnen, freundlich dranzubleiben und das Erreichte zu feiern. **Heute.**

Jenseits von Moral und Mangel – Geld als Energie der Zukunft

Während die einen maßlosen Konsum und materielle Selbstoptimierung glorifizieren, propagieren andere einen asketischen Rückzug und moralischen Verzicht. Geld wird dabei entweder als Belohnung oder als Sünde behandelt – selten aber als das, was es in seiner Tiefe ist: eine Form emotionaler Energie, eingebettet in Beziehung, Kommunikation und Selbstwirksamkeit.

Diese gesplante Sicht auf Geld ist kein Zufall. Sie bildet das Fundament vieler religiöser, spiritueller und ideologischer Systeme – von den Dogmen der Weltreligionen bis zu psychologischen Modellen wie der freudo-marxistisch geprägten Frankfurter Schule. Hier wie dort dominiert ein negativ aufgeladenes Bild von Geld: Gier, Neid, Eifersucht. Doch dieses Bild ist nicht nur unvollständig – es ist oft Ausdruck ungelöster Autoritätskonflikte und kollektiv übertragener Schuld narrative.

Das alte Entweder-Oder – **Haben** oder **Sein** – löst sich in zeitgemäßen Konzepten wie der Sinn-Ökonomie oder dem Ethischen Kapitalismus auf. Philosophen wie Markus Gabriel zeigen in aktuellen Arbeiten, dass es möglich ist, Geld als Mittel zur Schaffung von Sinn zu verstehen – für sich selbst, für andere, für die Welt. Geld wird so nicht zum Problem, sondern zum Werkzeug bewusster Gestaltung – frei von religiöser Moral oder ideologischem Dogma.

Diese neue Sichtweise braucht keine moralisierenden Weltanschauungen mehr, die über Jahrtausende hinweg daran gescheitert sind, den Umgang mit Geld menschlicher, freier oder nachhaltiger zu gestalten. **2500 Jahre Buddhismus, 2000 Jahre Christentum, 1500 Jahre Islam** – all diese Systeme haben kaum zu einer ethischen Ökonomie beigetragen, geschweige denn zu einer besseren Lebensqualität der Gesellschaft. Vielmehr wurden und werden von diesen Institutionen Geld, Freiheit und Selbstbestimmung häufig mit Schuld, Scham und Strafe belegt!

Geldtherapie setzt genau hier an. Sie erkennt Geld als Spiegel der Psyche, als Ausdruck innerer Bilder, als Sprache der Beziehung. Das im Buch thematisierte **Vater-Autoritätsmodell** steht symbolisch für den tradierten moralischen Zugriff auf Geld: Religionen, Patriarchat und Gehorsamsstrukturen formen unser Geldbewusstsein oft unbewusst mit. Demgegenüber steht die menschliche **Libido**, verstanden als vitale Neugier und Gestaltungskraft – jene psychische Energie, die zu Eros, zu Entwicklung und zu authentischer Kommunikation drängt.

Maslows Bedürfnispyramide gehört ins Museum!

Auch das Prinzip von **Geben** und **Nehmen** ist kein moralischer Imperativ, sondern ein evolutionärer Prozess: fließend, offen, nicht hierarchisch. Die Natur selbst kennt keine Bewertung, keine Schuld. Sie selektiert, aber sie urteilt nicht. Aus dieser Perspektive wird klar: Wahre Selbstwirksamkeit hat nichts mit „Aufstieg“ zu tun. Die Theorie der Maslowschen Bedürfnishierarchie greift zu kurz – sie verkennt, dass Spiritualität, Sinn und Selbstverwirklichung kein Luxus für Privilegierte sind, sondern eine Grunddimension menschlicher Existenz. Viele psychologische Modelle – wie auch Maslows Bedürfnispyramide – sind aus einer bestimmten Zeit und Kultur heraus entstanden. Sie spiegeln daher weniger universelle Gesetzmäßigkeiten, sondern vielmehr

spitzter Form: Persönlichkeiten wie Donald Trump inszenieren einen enthemmten Umgang mit Macht, Geld und Wahrheit – und prägen damit kollektive Bilder, die viele nur schwer durchschauen oder durchbrechen können.

Doch jetzt ist die Zeit reif für einen Bewusstseinswandel.

Für ein neues Verhältnis zu Geld, Macht und Verantwortung. Für einen inneren und äußeren Paradigmenwechsel, in dem nicht Angst und Mangel, sondern Selbstwert, Klarheit und ethisches Handeln die Leitlinien bilden.

Die Ausbildung zum/zur Geldtherapeut*in: Ein neuer Beruf mit Zukunft

Die Ausbildung zum/zur Geldtherapeut*in ist ein konkreter Weg dorthin. Sie bietet nicht nur Wissen über Geld, sondern Einsicht in die psychologischen Tiefen, die unser Verhältnis dazu bestimmen. Sie öffnet Räume zur Reflexion, zur Transformation und zur bewussten Gestaltung eines neuen, tragfähigen Geldebewusstseins – jenseits von Dogma und Drama, hin zu echter innerer und äußerer Freiheit. Sie ist für engagierte Privatpersonen, Selbstständige und alle beratenden Berufe geeignet,



Geldyoga

**Das Geheimnis von
Haben und Sein**



**Entspannt zur ersten
Million €uro**

Phönix

Print ISBN: 978-3-945702-35-2 Epub ISBN: 978-3-945702-34-5

Die Kritzinger-Foundation
präsentiert:

Seminar Geld-Therapie



Das 5-Tage Retreat zur Ausbildung

Money – Die Psychologie des Geldes



www.geld-therapie.de



Geldtherapie – Heilung deiner finanziellen Probleme zeigt, wie Psychologie und Finanzwissen zusammenwirken, um Blockaden nachhaltig zu lösen. Helmut-Whitey Kritzinger vermittelt seit 30 Jahren in 12 Ländern Wege aus Geldangst und Mangeldenken. Das Buch eröffnet einen neuen Wohlstandsbegriff: nicht Reichtum als Besitz, sondern Reichtum als Sein. Es lehrt, wie Werte, Beziehungen und Sinn die Basis für wahre finanzielle Resilienz bilden. Mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Übungen eröffnet es den Weg vom Haben zum Sein. So wird Geld vom Stressfaktor zum Werkzeug für Vertrauen, Lebensqualität und innere Fülle.

